

**Писарева О. Л.**

Белорусский государственный университет

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В РАБОТЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ**

Психологическая травма (психотравма) – это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Исследование роли психотравматизации в нарушении психического здоровья – одна из актуальных проблем в психотерапии и клинической психологии. Травматический опыт в прошлом, повторяющиеся психологические травмы в течение жизни ухудшают и усугубляют состояние психического здоровья, могут привести к психическим расстройствам.

Практические психотерапевтические подходы к травме различаются в зависимости от тех теоретических школ, в рамках которых они возникли. Психоаналитический подход рассматривает травму как бессознательный процесс в психике. Работа с травмой сосредоточена на процессе освобождения подавленной скрытой энергии при помощи методов повторного проживания ситуации, катарсиса и отреагирования. Современные психодинамические подходы, основываясь на классических психоаналитических представлениях о природе травмы, работу с ее последствиями по-прежнему превращают в длительный процесс, который в отдельных случаях затягивается чуть ли не на всю жизнь. Поведенческие подходы к изучению психологической травмы ставят в центр внимания специфические стимулы и фобии. В ходе психотерапии клиенты вступают в конфронтацию с неприятной для них ситуацией до тех пор, пока их реакции не станут «привычными». Здесь применяются методы биологической обратной связи и техники релаксации, которые помогают дезактивировать возникшее в результате пережитой травмы возбуждение. Эти методы позволяют устранить отдельные симптомы травмы, однако ее глубинные слои и потоки не затрагиваются. Представители современных когнитивистских подходов, работая с различными посттравматическими симптомами и тревожными состояниями, подчеркивают важность когнитивных и перцептивных факторов в возникновении симптомов, но при этом недооценивают значения чувственного опыта, телесных переживаний, телесных реакций, их роли в организации и детерминации поведения и сознания.

Экзистенциальные подходы в психотерапии ориентированы на работу со смысловой сферой психотравмы и базируются на мотивационно-смысловом и телесном уровнях саморегуляции человека. Здесь можно

выделить несколько направлений: логотерапия В.Франкла, экзистенциально-гуманистическая психотерапия Дж.Бьюдженталя, гештальттерапия Ф.Перлза. К этим направлениям относится также и современная соматическая терапия психологической травмы, разработанная американским ученым и психотерапевтом П. Левином. Соматическая терапия травмы – телесно-ориентированный поход, основанный на изучении нормального естественного инстинктивного поведения при травме как модели лечения травматических расстройств. Важно отметить, что данный метод психотерапии разрабатывался сугубо с целью разрешения психических травм и исцеления человека от их разрушительных последствий. Согласно позиции автора, травма появляется в результате незавершенной инстинктивной реакции бегства или борьбы, являющейся естественным ответом организма на стрессовое событие. Способность к разрешению и завершению травматических эпизодов угрозы жизни встроена в биологию человека. Для того чтобы оставаться здоровыми, все живые существа должны разряжать энергию, которая была мобилизована в ситуации угрозы жизни. Эта разрядка завершает реакцию на угрозу и позволяет организму вернуться к нормальному функционированию. По мнению П.Левина, симптомы травмы формируются под влиянием подавления или остановки реакции нервной системы, которая, находясь в состоянии повышенного возбуждения, стремится разрядить чрезмерную энергию, активированную для борьбы за сохранение жизни. Соответственно в процессе терапевтической работы с травматическими симптомами уделяется внимание тем физиологическим реакциям и процессам, которые направлены на разрядку заблокированной в теле избыточной энергии.

С точки зрения терапии травмы, важно не допустить, чтобы посттравматические симптомы стали хроническими. С этой целью требуется трансформировать травму, для чего необходимо мобилизовать личные качества и ресурсы и научиться управлять ими. Психологическая травма – сложное явление, которое затрагивает переживания телесного, эмоционального, смыслового или поведенческого уровня. Сложность психотерапевтической работы заключается и в том, что отсутствует единый подход, который можно было бы считать «самодостаточным» в работе с травматическими расстройствами. Задачи эффективной психологической работы с психической травмой требуют разработки комплексного интегративного психотерапевтического подхода, который позволил бы рассмотреть травматическое переживание как целостное явление.